

Утверждаю

Директор ГБОУ Уфимская коррекционная
школа - интернат № 92 для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья

Б.Р.Баев

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**ГБОУ Уфимская коррекционная
школа - интернат № 92 для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья
с диагнозом: фенилкетонурия и целиакия**

(СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Приложение № 4
к Единой системе требований,
предъявляемых к организации
социального питания
в Республике Башкортостан

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
приготавливаемых блюд

Рацион: фенилкетонурия				День: понедельник		
Неделя: 1						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
666	Вермишель безбелковая	180	0,78	5,65	61,29	305,35
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
283	Чай с сахаром	200	—	—	9,98	39,9
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0,23	0,75	18,42	81,3
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак		520	1,49	14,05	99,62	539,65
Обед						
20,17	Салат из припущенной моркови с яблоками	100	1,19	5,46	10,44	97,28
666,06	Борщ вегетарианский со сметаной	250	2,72	13,56	14,29	191,73
139,06	Картофель тушеный	150	3,35	9,27	24,63	196,26
301,01	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0,23	0,75	18,42	81,3

1	2	3	4	5	6	7
Итого за обед		730	8,17	29,32	97,4	703,17
Итого за день		1250	9,66	43,37	197,02	1242,82
Рацион: фенилкетонурия			День: вторник			
Неделя: 1						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
666,14	Каша из безбелковой крупки	200	0,26	5,92	26,9	167,98
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
283	Чай с сахаром	200	—	—	9,98	39,9
667,01	Пюре яблочное	110	0,51	0,51	21,76	97,01
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0,23	0,75	18,42	81,3
Итого за завтрак		550	1,08	14,43	77,19	452,29
Обед						
25,27	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,87	8,42	10,97	126,99
666,41	Суп-пюре из моркови с безбелковой крупкой	250	1,48	4,74	17,49	123,64
689	Овощное пюре	150	3,06	6,42	18,15	143,69
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0,23	0,75	18,42	81,3
Итого за обед		730	7,08	20,42	97,95	604,22
Итого за день		1280	8,16	34,85	175,1	1056,51

Рацион: фенилкетонурия			День: среда			
Неделя: 1						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
224,02	Овощи тушеные	150	2,64	6,35	16,5	134,77
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
283	Чай с сахаром	200	—	—	9,98	39,9
11,29	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0,23	0,75	18,42	81,3
Итого за завтрак		540	3,55	14,95	59,73	392,57
Обед						
516,05	Маринад овощной без томата	100	1,57	10,14	8,85	134,07
666,08	Щи вегетарианские	250	2,67	13,48	12,33	182,98
666,09	Картофельные котлеты	150	2,1	6,41	17,12	134,79
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0,23	0,75	18,42	81,3
Итого за обед		730	6,73	30,94	75,61	611,79
Итого за день		1270	10,28	45,89	135,34	1004,36
Рацион: фенилкетонурия			День: четверг			
Неделя: 1						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
666,15	Вермишель безбелковая	150	0,65	4,71	51,08	254,46
401,02	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2

1	2	3	4	5	6	7
301,01	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0,23	0,75	18,42	81,3
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак		500	2,12	20,64	109,18	651,56
Обед						
480,04	Салат "Степной"	100	1,6	5,21	8,77	89,19
666,1	Суп-пюре картофельный вегетарианский	250	1,79	10,3	13,48	154,3
224	Рагу из овощей	150	2,64	6,35	16,5	134,77
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0,23	0,75	18,42	81,3
Итого за обед		730	6,7	22,7	90,09	588,16
Итого за день		1230	8,82	43,34	199,27	1239,72
Рацион: фенилкетонурия			День: пятница			
Неделя: 1						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
667,04	Оладьи из низкобелковой смеси с повидлом	130/10	1,03	1,52	56,15	261,46
649,11	Морковь припущенная	130	1,84	0,14	9,75	49,46
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0,23	0,75	18,42	81,3
Итого за завтрак		510	3,34	9,82	103,34	536,97

1	2	3	4	5	6	7
Обед						
42,08	Винегрет овощной	70	0,82	3,61	5,15	56,8
67,12	Свекольник (без сметаны)	250	2,48	4,29	17,95	120,61
666,14	Каша из безбелковой крупки	200	0,26	5,92	26,9	167,98
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0,23	0,75	18,42	81,3
Итого за обед		750	4,79	14,77	88,62	518,69
Итого за день		1260	8,13	24,59	191,96	1055,66
Рацион: фенилкетонурия			День: понедельник			
Неделя: 2						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
42,11	Винегрет овощной	100	1,18	5,16	7,37	81,2
666,3	Вермишель безбелковая	170	0,73	5,34	57,89	288,39
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
283	Чай с сахаром	200	—	—	9,98	39,9
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0,23	0,75	18,42	81,3
Итого за завтрак		510	2,22	18,5	93,79	556,89
Обед						
25,13	Салат из свеклы с яблоками	100	1,14	5,18	9,92	91,6
666,28	Борщ вегетарианский	200	2,07	10,25	11,28	146,9
150,08	Овощи тушеные	200	3,52	8,47	22,01	179,7
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6

1	2	3	4	5	6	7
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0,23	0,75	18,42	81,3
Итого за обед		730	7,4	24,74	94,55	628,1
Итого за день		1240	9,62	43,24	188,34	1184,99
Рацион: фенилкетонурия			День: вторник			
Неделя: 2						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
666,14	Каша из безбелковой крупки	200	0,26	5,92	26,9	167,98
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0,23	0,75	18,42	81,3
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
283	Чай с сахаром	200	—	—	9,98	39,9
667,03	Пюре яблочное	150	0,7	0,7	29,63	132,13
Итого за завтрак		590	1,27	14,62	85,06	487,41
Обед						
140,03	Капуста тушеная	100	2,39	3,64	10,14	84,32
666,17	Суп вермишелевый	250	0,96	3,91	34,96	182,5
138,15	Картофельное пюре с растительным маслом	250	4,28	9,65	34,85	243,74
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0,23	0,75	18,42	81,3
Итого за обед		830	8,02	18,11	117,26	670,51
Итого за день		1420	9,29	32,73	202,32	1157,92

Рацион: фенилкетонурия				День: среда		
Неделя: 2						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
667,2	Оладьи из низкобелковой смеси со сметаной	230/30	2,53	7,42	88,93	469,03
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
283	Чай с сахаром	200	—	—	9,98	39,9
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0,23	0,75	18,42	81,3
Итого за завтрак		500	2,84	15,42	117,46	656,33
Обед						
34,05	Салат "Здоровье"	100	1,68	5,11	7,25	82,14
56,21	Суп с мелкошинко- ванными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06
136,21	Картофель отварной с маслом	150/5	3,24	4,27	26,15	156,25
283	Чай с сахаром	200	—	—	9,98	39,9
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0,23	0,75	18,42	81,3
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за обед		845	7,69	16,29	83,08	513,65
Итого за день		1345	10,53	31,71	200,54	1169,98

Рацион: фенилкетонурия			День: четверг			
Неделя: 2						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
692,02	Котлеты морковные	110	2,26	4,74	6,68	79,65
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
301,01	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0,23	0,75	18,42	81,3
11,29	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого за завтрак		500	3,85	13,62	69,55	434,15
Обед						
42,11	Винегрет овощной	100	1,18	5,16	7,37	81,2
666,41	Суп-шоре из моркови с безбелковой крупкой	250	1,48	4,74	17,49	123,64
666,15	Вермишель безбелковая	150	0,65	4,71	51,08	254,46
282,06	Чай	200	—	—	—	—
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0,23	0,75	18,42	81,3
Итого за обед		730	3,54	15,36	94,36	540,6
Итого за день		1230	7,39	28,98	163,91	974,75

Рацион: фенилкетонурия			День: пятница			
Неделя: 2						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
666,14	Каша из безбелковой крупки	200	0,26	5,92	26,9	167,98
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
283	Чай с сахаром	200	—	—	9,98	39,9
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0,23	0,75	18,42	81,3
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак		540	0,97	14,32	65,23	402,28
Обед						
516,03	Маринад овощной без томата	80	1,26	8,11	7,08	107,26
54,31	Рассольник домашний (без сметаны)	250	2,25	5,36	14,93	117,85
666,22	Картофельные котлеты	200	2,8	8,55	22,82	179,72
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6
667	Хлеб из низкобелковой смеси	30	0,23	0,75	18,42	81,3
Итого за обед		760	6,98	22,86	96,17	614,73
Итого за день		1300	7,95	37,18	161,4	1017,01
Итого за период (за 10 дней)			89,22	364,59	1811,6	11074,96
Среднее за 10 дней			8,92	36,46	181,16	1107,5